

■ ノーマルショット

- ①アドレスの静止から右股関節で始動
- ②背筋を伸ばして静止状態を作る
- ③アドレス時、膝を伸ばし、左脇を締める
- ④カッピング&コッキングでクラブを縦る
- ⑤肩甲骨を締め浅くオンプレーンにする
- ⑥ボールを起点に頭を固定する
- ⑦出来るだけゆっくりスイング
- ⑧フィニッシュは両腕を離さない
- ⑨アイアンはフィニッシュで右腕を伸ばす
- ◎ドライバーは円弧を描く様に振る

■ パター

- ◎左グリップはしっかり握り頭はヘッドの上
- ◎右肘をゆったり左右対称に両肘を離さない
- ◎ヘッドとグリップが同期するように振る
- ◎左右対称に回転で振る
- ◎打った後は左肘を引かずボールを見ない
- ◎7歩で右足から左足までの振り幅

■ トラブルショット

【バンカーショット】

- 高い球は(全て) コックを入れる
- 左足体重にする左膝は打った後も維持する
- ハーフショットが基本である
- クラブ選択とスタンスで距離を調整
- 目玉はコックを解かず振り抜かない

【ラフのアイアンショット】

- 沈んでいければ左足体重に構える。
- (抜け具合チェック) 浮いていければ短く
- 左ひざを曲げて背骨の軸を左に傾ける。
- 上から鋭角に入れ芝の抵抗をなくす。
- 深いラフはリーディングエッジを開いてフェードボールを打つ

■ (傾斜のショット)

- 左右の傾斜は必ず傾斜に添って構え、クラブは低く出す。
- 複合の傾斜の場合、左右の傾斜を優先する。

【左足下がり】

- 頭と身体は斜面に対して垂直
- スタンスは広く

【左足上がり】

- 頭と身体は斜面に対して垂直
- クラブは短く
- スタンスは狭く



【前上がり】

- コンパクトに大振りしない
- ヒジに余裕をもつ
- クラブは短く
- 9番より5番を使う
- 足はオープンスタンス

【前下がり】

- コンパクトに大振りしない
- ひざを曲げ重心を低く
- クラブは短く
- 5番より9番を使う
- スタンスはハの字

■ アプローチ

【ハーフショット以下】

- ◎左脇を締める左足体重で身体の回転で振る
- ◎ハーフ以下のアプローチは肩でスイング
- ◎左グリップはしっかり握る
- ◎手首を固定してイン気味にテイクバック
- ◎膝、腰は正面を向いたまま不動で肩でクラブを振る
- ◎フィニッシュでグリップは体の外を指す

【1/4以下ショット】

- ◎両腕を離さずテイクバックは過度に意識的に浅く
- ◎つま先上がり等ライが悪い場合想定しヘッドを浮かす
(特に左足上がりは傾斜なりに振る)
- ◎SW一本で処理する
- ◎ダフリ防止でインに引く

■ ノーマルショット

- ①アドレスの静止から右股関節で始動
- ②背筋を伸ばして静止状態を作る
- ③アドレス時、膝を伸ばし、左脇を締める
- ④カッピング&コッキングでクラブを縦る
- ⑤肩甲骨を締め浅くオンプレーンにする
- ⑥ボールを起点に頭を固定する
- ⑦出来るだけゆっくりスイング
- ⑧フィニッシュは両腕を離さない
- ⑨アイアンはフィニッシュで右腕を伸ばす
- ◎ドライバーは円弧を描く様に振る

■ パター

- ◎左グリップはしっかり握り頭はヘッドの上
- ◎右肘をゆったり左右対称に両肘を離さない
- ◎ヘッドとグリップが同期するように振る
- ◎左右対称に回転で振る
- ◎打った後は左肘を引かずボールを見ない
- ◎7歩で右足から左足までの振り幅

■ トラブルショット

【バンカーショット】

- 高い球は(全て) コックを入れる
- 左足体重にする左膝は打った後も維持する
- ハーフショットが基本である
- クラブ選択とスタンスで距離を調整
- 目玉はコックを解かず振り抜かない

【ラフのアイアンショット】

- 沈んでいければ左足体重に構える。
- (抜け具合チェック) 浮いていければ短く
- 左ひざを曲げて背骨の軸を左に傾ける。
- 上から鋭角に入れ芝の抵抗をなくす。
- 深いラフはリーディングエッジを開いてフェードボールを打つ

■ アプローチ

【ハーフショット以下】

- ◎左脇を締める左足体重で身体の回転で振る
- ◎ハーフ以下のアプローチは肩でスイング
- ◎左グリップはしっかり握る
- ◎手首を固定してイン気味にテイクバック
- ◎膝、腰は正面を向いたまま不動で肩でクラブを振る
- ◎フィニッシュでグリップは体の外を指す

【1/4以下ショット】

- ◎両腕を離さずテイクバックは過度に意識的に浅く
- ◎つま先上がり等ライが悪い場合想定しヘッドを浮かす
(特に左足上がりは傾斜なりに振る)
- ◎SW一本で処理する
- ◎ダフリ防止でインに引く

■ (傾斜のショット)

- 左右の傾斜は必ず傾斜に添って構え、クラブは低く出す。
- 複合の傾斜の場合、左右の傾斜を優先する。

【左足下がり】

- 頭と身体は斜面に対して垂直
- スタンスは広く

【左足上がり】

- 頭と身体は斜面に対して垂直
- クラブは短く
- スタンスは狭く



【前上がり】

- コンパクトに大振りしない
- ヒジに余裕をもつ
- クラブは短く
- 9番より5番を使う
- 足はオープンスタンス

【前下がり】

- コンパクトに大振りしない
- ひざを曲げ重心を低く
- クラブは短く
- 5番より9番を使う
- スタンスはハの字